

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Danh mục

LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH L HÌNH MỚI?

Tác giả *Quân Lương*

Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình luyện tập của mình là hết sức quan trọng. Tuy nhiên, liệu bạn có đủ kiên nhẫn để thực hiện chính chương trình của mình hay không lại là một chuyện khác. Trong bài viết dưới đây, bạn sẽ được hướng dẫn cách làm sao để luôn thích nghi được với những lịch luyện tập mới một cách hiệu quả.

Bước 1: Đặt mục tiêu



Điều đầu tiên trước khi bắt đầu, bạn phải xác nhận được mục tiêu của mình, và nếu như bạn không biết mục đích luyện tập của mình là gì, điều này có thể được nói ngắn gọn trong 3 từ: khỏe hơn, to con hơn và lành mạnh hơn. Những mục tiêu này có sự liên hệ mạnh mẽ với nhau, tuy nhiên, không có nghĩa là bạn không thể đặt sự chú ý của mình vào từng mục tiêu một.

Bước 2: Số set và số rep



Một khi bạn đã xác định được mình nên tập như thế nào, thì bạn có thể cân nhắc thêm một số yếu tố dưới đây:

- Nếu mục đích luyện tập của bạn là trở nên càng mạnh mẽ càng tốt, bạn sẽ muốn giữ số rep tập thấp và đồng thời tăng số set tập.
- Nếu như bạn luyện tập với mục tiêu là cơ bắp to hơn, thì các bài tập 3 set, mỗi set 8 đến 12 rep cổ điển là một lựa chọn hoàn hảo.
- Cuối cùng, nếu như bạn muốn luyện tập để giảm béo tốt hơn, hãy nghĩ đến việc nâng số rep trong một set lên từ 15 đến 20 rep.2

Bước 3: Lựa chọn đúng động tác



Danh sách các bài tập và phương hướng luyện tập cũng là một yếu tố quan trọng. Ví dụ, bạn có thể tập các bài tập phức tạp khi bắt đầu luyện tập, các bài tập này là các bài tập rất khó, và bạn sẽ muốn tập chúng sớm nhất có thể khi mà cơ thể bạn còn sức. Các bài tập cô lập nhỏ hơn nên được để dành đến nửa sau của buổi tập, trong khi các bài tập với phần thân chính và bụng sẽ đóng vai trò kết thúc. Đối với các bài tập đa cơ bắp như Deadlift, Squat hay Benchpress, tốt nhất là bạn nên tập chúng trong nửa đầu của buổi tập, và kế tiếp bởi các bài tập cơ đơn. Đối với các

bài tập kết thúc, bạn có thể nâng đầu gối, Plank hay tập bất cứ bài tập nào có thể cho bạn cơ bụng 6 múi.3

Bước 4: Nghỉ giải lao



Nghỉ giải lao có lẽ là một trong những quá trình bị lãng quên nhiều nhất trong các lịch luyện tập phổ biến. Thế nhưng, đây lại chính là một trong những yếu tố then chốt trong sự thành công của bạn. Thời gian nghỉ tùy thuộc vào dạng bài tập mà bạn đang thực hiện. Nếu bạn muốn hồi phục cơ thể hoàn toàn khi đang tập nặng, thời gian nghỉ có thể kéo dài đến 2 phút. Đối với các bài tập tăng kích cỡ cơ bắp, thời gian nghỉ có thể kéo dài từ 45 đến 75 giây giữa các set. Trong khi đó, các bài tập giúp tăng cường sự trao đổi chất lại đòi hỏi bạn phải duy trì nhịp tim liên tục, vì vậy đối với các bài tập này, 30 giây đã là quá nhiều rồi!

Bước 5: Làm theo luật trước khi phá luật



Theo thời gian, bạn sẽ ngày càng nắm vững thêm nhiều kinh nghiệm, đến lúc đó phá luật cũng chưa muộn đâu ! Thế nhưng, nếu bạn vẫn còn "a-ma-tơ", hay đơn thuần là bạn vẫn đang tập trung vào các mục tiêu chính, thì việc thực hiện theo các bài tập mẫu hay những lời khuyên phổ biến sẽ giúp bạn hình thành được ý thức luyện tập tốt hơn và góp phần đinh hướng cho bạn. Đừng quên một điều: chỉ những người thành thạo mới có thể phá luật.5

Một mẹo nhỏ cuối cùng

Hai yếu tố cường độ tập và khối lượng tạ sẽ tỷ lệ nghịch với nhau – số rep tăng thì khối lượng tạ giảm và ngược lại.

Cho nên, nếu bạn thực hiện bài tập nhấn tạ chri với 3 rep một set, khối lượng tạ tập chắc chắn sẽ lớn hơn so với khi bạn tập 10 rep trong một set.

Chúc các bạn thành công!

Theo vothuat.vn

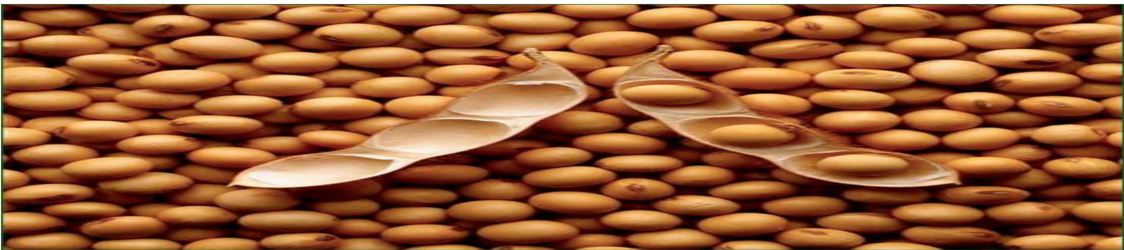
Xem thêm:

- *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
- *7 bài tập nâng cao giúp ngực thêm căng cơ*
- *5 lời khuyên giúp các bạn nam tập thể hình phát triển cơ bắp thần tốc*
- *12 động tác tập luyện 2 người lý thú và hiệu quả tại nhà*
- *Hướng dẫn nấu món cánh gà giúp tăng cơ bắp cho người tập thể hình*

Tin liên quan



Hướng dẫn nấu món cánh gà giúp tăng...



4 loại bột đậu cho các bạn nam tập ...



13 thực phẩm dinh dưỡng giúp bạn gi...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

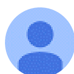


Bài trước

Tập thể hình cần ăn uống thế nào để tăng cơ – giảm mỡ



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest



Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+



Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



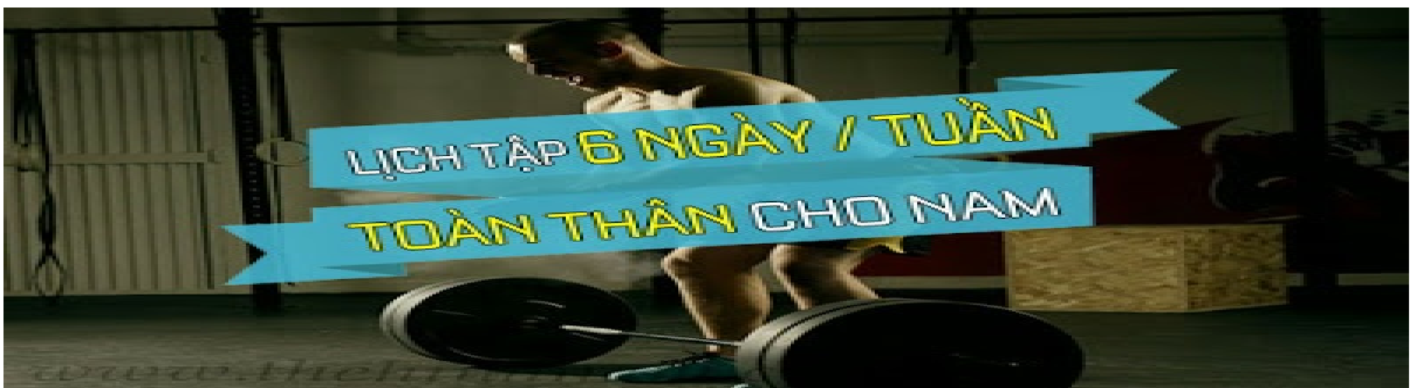
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



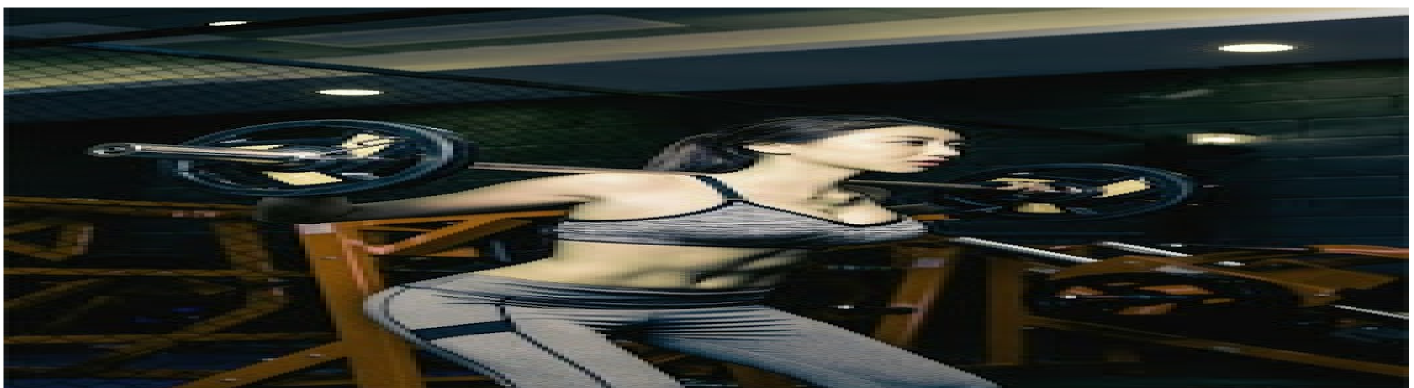
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



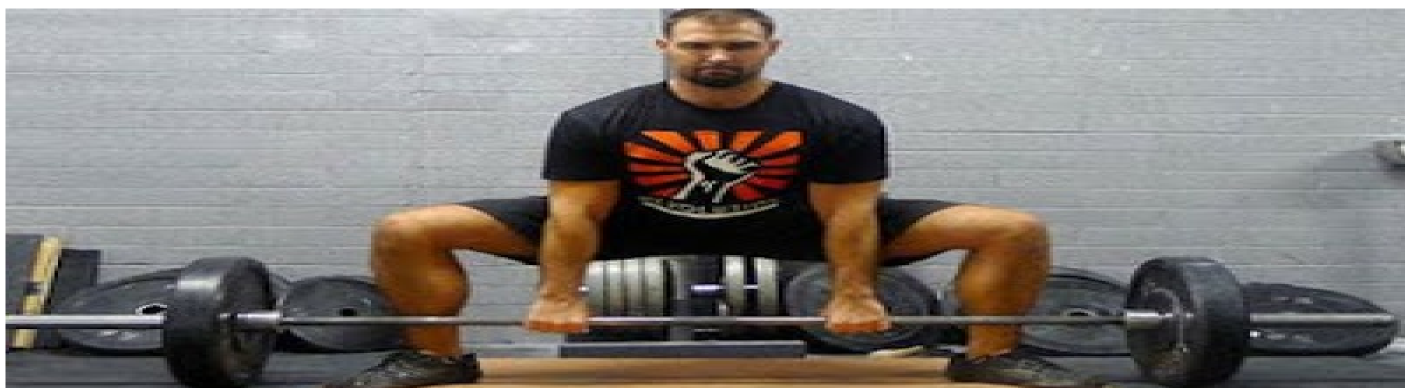
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



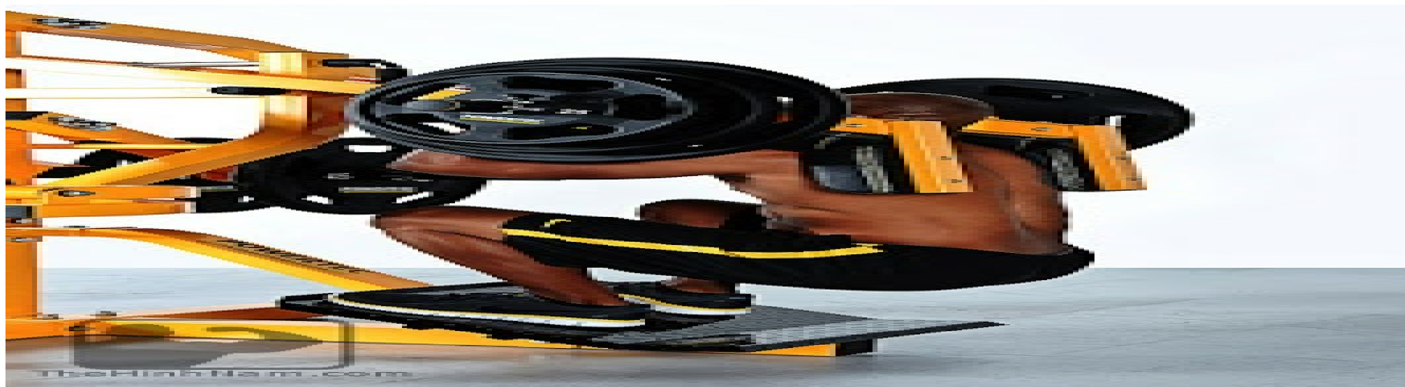
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Top 11 bài tập cơ cầu vai tại nhà tốt nhất không thể bỏ qua
  Bạn có biết cơ cầu vai là một trong những điểm yếu của nhiều người nhưng cũng là nhóm…
- Làm thế nào để có thể cải thiện tốc độ và đường bơi?
  Nếu bạn muốn thực hiện một bước bơi dài thì việc làm thế nào để giữ hơi và kỹ…

- 10 tư thế yoga trước khi đi ngủ cực tốt cho sức khỏe
  Yoga là một bộ môn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, lứa tuổi tập yoga không giới...
- Tổng hợp 50 kiểu tóc ngắn đẹp nhất cho nàng diện Hè
  Hè đến gần bạn gái đã chọn được kiểu tóc đẹp đón Hè chưa nào? Tóc ngắn đang là...
- 12 bài tập đốt mỡ toàn thân ai cũng nên tập mỗi ngày
  Bạn đang tìm kiếm bài tập đốt mỡ hiệu quả? những bài tập hiện tại làm bạn cảm thấy...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

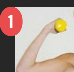
Bài ngẫu nhiên

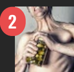

25 KIỂU TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BẮP SĂN CHẮC VỚI TẠ KETTLEBELL
12.04.2016 - 0 Comments
Bạn sẽ có cơ hội tập luyện cho tất cả các vùng cơ bắp với 25 động tác với tạ kettlebell trong video sau đâu....

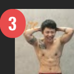

7 VẤN ĐỀ TRONG SQUAT VÀ GIẢI PHÁP
19.03.2016 - 0 Comments
Đây là những điều bạn cần biết: Squat rộng giúp bạn xây dựng hông và giúp bạn nâng tạ nặng, nhưng đừng quên...


CALF PRESS ON THE LEG PRESS MACHINE – NHÓN CHÂN TRÊN MÁY TẬP
06.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Calf Press On The Leg Press Machine. Học kỹ thuật đúng cho bài...

Bài mới

1 
LÀM SAO ĐỂ LÀM QUEN VỚI LỊCH LUYỆN TẬP THỂ HÌNH MỚI?
Đối với một người tập thể hình, khả năng tự thiết kế chương trình...

2 
TẬP THỂ HÌNH CẦN ĂN UỐNG THẾ NÀO ĐỂ TĂNG CƠ - GIẢM MỠ
Chế độ dinh dưỡng khi bạn quyết định tới phòng GYM cũng...

3 
HLV THỂ HÌNH CHUYỂN GIỚI ĐẸP TRAI NHƯ HUỲNH HIỂU MINH
Thân hình 6 múi, gương mặt điển trai rất "soái ca"... Ít ai biết rằng...

Bài yêu thích


THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO NGƯỜI TẬP GYM
22.10.2015 - Comments Disabled
Nếu bạn lựa chọn phương pháp tập gym nhằm cải thiện số cân nặng khiêm tốn của mình thì một điều vô cùng quan...


4 LOẠI BỘT ĐẬU CHO CÁC BẠN NAM TẬP THỂ HÌNH KÈM HƯỚNG DẪN CÁCH LÀM
10.04.2016 - 0 Comments
Với những bạn nam tập thể hình không dùng các loại thực phẩm chức năng thì protein trong đậu là sự thay thế...



PHƯƠNG PHÁP GIẢM MỠ HIỆU QUẢ BẰNG 10 LOẠI THỰC PHẨM QUEN THUỘC

30.01.2016 - Comments Disabled

Tết Bính Thân 2016 sắp tới rồi, công sức luyện tập thể hình cả năm có thể đổ sông đổ biển vì mấy ngày này do...
